7 Minute Workout - Level 2

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Squat atlamaları	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Tersinden kalça esnetme	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Elmas Şınavlar (Diz Pozisyonu)	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Tekli bacak açma ve germeleri	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Pulse Lunges	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Ayaklar Birarada Köprü 30 San

Dinlenme 10 San

7  Ayaklar Bankta - Şınav 30 San

Bank / Sandalye

Dinlenme 10 San

8  Zemin Silici 30 San

Dinlenme 10 San

9  Zıplayan Jack Squat 30 San

Dinlenme 10 San

10  Tarafları değiştirmek 30 San

Dinlenme 10 San

11  Eller Göğüs Genişliğindeyken Şınav 30 San

Dinlenme 10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Bacak İtme 30 San

Abify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

- 🎬 Tam animasyonlarla video rehberi
- 🎵 Daha iyi antrenman için özel müzik
- ⚙️ Özelleştirilebilir zamanlayıcı ve ayarlar
- 📅 30, 60 ve 90 günlük ilerleyici planlar
- ✨ Yapay zeka ile oluşturulan yeni antrenmanlar

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.